Сахарный диабет
Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь - Февраль 2023 – 2024 г.
для ОУ № № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80,52ф

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99	Каша кукурузная молочная маслом без сахара	205	7,32/7,29/29,64/212,73
Омлет натуральный	110	11,43/12,06/2,05/163,07	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с цветной капусты	90	13,69/13,22/7,67/205,99	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,00
Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,15/0,04/1,93/9,36	Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,23/0,11/2,05/11,07
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Сыр порциями	30	18,9/8,85/0/109,2
Котлета мясная	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Каша пшенная молочная с маслом	205	8,78/8,33/28,33/223,66	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Сырники из творога без сахара	100	21,22/7,99/9,54/197,1	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная (баклажанная)	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13/14,75/7,18/227,13	Котлета мясная	90	15,51/15,07/8,44/232,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,11/0,04/1,4/7,74	Компот фруктово – ягодный без сахара	200	0,23/0,11/2,05/11,07
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	40	3,42/0,36/22,14/105,75	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	45	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,00
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0